

日	曜	献立名	主な食材	朝のおやつ	午後のおやつ	除去食 (代替品)	
7	火	ご飯 チンジャオロース 高野豆腐煮 胡麻和え 味噌汁	豚肉 ピーマン 筍 もやし 高野豆腐 白菜 小松菜 人参 キャベツ しめじ	紫いもチップ	ブルーベリー マフィン		
8	水	ご飯 カレームニエル 人参の甘煮 味噌汁 ひじきのごまサラダ	白身魚 小麦粉 マーガリン カレー粉 もやし 胡瓜 人参 ひじき 胡瓜 人参 ツナ マヨドレ じゃが芋 油揚げ 法 蓮草	大根煮 煮干し	さつまいもの チーズ焼き		
9	木	パン フィッシュアンドチップス コールスロー カリフラワースープ (イギリス料理)	ロールパン タラ じゃが芋 キャベツ 胡瓜 玉葱 マヨド レ 豆乳ヨーグルト カリフラワー 豆乳生クリーム マーガリン	チーズ	ウイナーとチー ズのスコーン (イギリスのおやつ)		
10	金	炊き込みチャーハン 味噌汁 野菜の焼肉風炒め 牛蒡サラダ	豚肉 玉葱 人参 コーン ねぎ 牛肉 キャベツ もやし ピーマン 牛蒡 ツナ 胡瓜 マヨドレ 大根 小松菜 油揚げ	バナナ	キャロットケーキ		
11	土	あんかけ丼 鯖の梅焼き もやしのお浸し 味噌汁	豚挽肉 玉葱 人参 春雨 鯖 梅干し 法蓮草 もやし しめじ 豆腐 えのき わかめ		ミレービスケット 果物		
13	月	ご飯 酢豚 味噌汁 スパゲティサラダ もずく和え	豚肉 玉葱 人参 ピーマン 筍 椎茸 スパゲティ 胡瓜 トマト レタス 卵なしハム マヨドレ もずく 胡瓜 わかめ もやし 玉葱 麩	人参煮 昆布	南瓜ホットケーキ		
14	火	ご飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 納豆和え ひじき蓮根煮 味噌汁	牛肉 牛蒡 板こんにゃく 絹さや 小松菜 納豆 ひじき 人参 蓮根 油揚げ 絹さや 法蓮草 玉葱 油揚げ	カリポテ スナック	コーンフレーク クッキー		
15	水	ご飯 鮭の生姜焼き 酢の物 南瓜煮 澄まし汁	鮭 胡瓜 わかめ 白す干し 南瓜 豆腐 えのき 三つ葉	りんご	ヨーグルト和え クラッカー		
16	木	カレーうどん ハンバーグ ひじきのドレッシング和え 果物	うどん 豚肉 玉葱 人参 合挽ミンチ 玉葱 人参 パン粉 豆乳 ひじき 胡瓜 人参 かいわれ大根	チーズ	ぶどうゼリー おにぎり		
17	金	肉ご飯 揚げ鶏の南蛮漬け ワンタンスープ ブロッコリーときのこのサラダ	豚挽肉 鶏肉 ピーマン 人参 玉葱 黄ピーマン ブロッコリー きのこ 玉葱 ワンタン 干椎茸 チンゲン菜	野菜 スティック	北京まんじゅう		
18	土	ご飯 豚の三杯酢煮 味噌汁 竹輪の炒り煮 三色浸し	豚肉 卵なし竹輪 大根 いんげん 白菜 法蓮草 人参 もやし しめじ 葱		ねじりん棒 果物		
20	月	ご飯 鯖の煮付け 春雨サラダ キャベツのツナ和え 味噌汁	鯖 春雨 トマト 胡瓜 レタス 卵なしハム コーン キャベツ 人参 ツナ 玉葱 油揚げ 法蓮草	大根煮 するめ	焼きおにぎり キャンディチーズ		
21	火	ご飯 鶏のオレンジ焼き 胡麻和え きんぴらごぼう 味噌汁	鶏肉 マーマレード 牛蒡 蒟蒻 人参 キャベツ 法蓮草 人参 小松菜 しめじ 油揚げ	畑の クラッカー	わらびもち		
22	水	ご飯 カジキの照焼き おかか和え 味噌汁 じゃが芋そぼろ煮	カジキ じゃが芋 鶏挽肉 小松菜 しめじ 人参 白す干し 大根 人参 葱	人参煮 煮干し	ロッククッキー		
23	木	和風きのこスパゲッティ ゆかりサラダ カレー炒め オニオンスープ	スパゲッティ 卵なしベーコン 玉葱 ピーマン きのこ バター キャベツ 胡瓜 トマト もやし 卵なしベーコン いんげん 法蓮草 玉葱 干し椎茸	チーズ	ココアプリン クラッカー		
24	金	お弁当の日			バナナ	カレーパン	
25	土	ご飯 豚と野菜の味噌炒め おかか煮 お浸し 澄まし汁	豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 蒟蒻 白菜 法蓮草 人参 麩 しめじ 三つ葉				
27	月	ご飯 白身魚の梅マヨ焼き ブロッコリーのカレーソテー 小松菜の白す和え 味噌汁	白身魚 梅干し マヨドレ 人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー カレー粉 小松菜 白す干し しめじ 南瓜 玉葱 油揚げ	ミルク スティック	バナナスコーン		
28	火	ご飯 肉ニラ炒め 牛蒡と油揚げの煮物 味噌汁 マカロニサラダ	豚肉 もやし ニラ 人参 マカロニ 胡瓜 レタス トマト マヨドレ 牛蒡 油揚げ いんげん さつまいも しめじ 葱	大根煮 するめ	そうめん チャンプル		
29	水	ご飯 鮭の西京焼 澄まし汁 ひじき大豆煮 レモン和え	鮭 ひじき 大豆 人参 油揚げ ブロッコリー 卵なしベーコン 豆腐 えのき 三つ葉	りんご	かぼちゃクッキー		
30	木	パン ビーフシチュー ちくわの中華和え さつまいもサラダ	ロールパン 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー 卵なしちくわ レタス 胡瓜 もやし トマト さつまいも コーン 胡瓜 マヨドレ	チーズ	豆乳もち		
31	金	梅ご飯 和風ハンバーグ 春雨ソテー 味噌汁 ブロッコリーのごまマヨサラダ	梅干し 白す干し 鶏挽肉 玉葱 ひじき 牛乳 パン粉 春雨 人参 レタス コーン ブロッコリー 胡瓜 エリンギ マヨドレ 玉葱 えのき わかめ	畑の スナック	じゃこトースト		

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※誕生月のちーたーさんにリクエストメニューを聞きました。好きなメニューは___のものです。

※午後のおやつには牛乳がつきます。